

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Cous cous amb verduretes

09

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina

10

Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Contracuiça de pollastre a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

11

Crema de carbassó amb crostons (sense ceba)

12

Magra al forn amb pastanaga baby

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga

13

Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva

16

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives

17

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongeta verda amb patata al vapor

18

Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç)

19

Gall de Sant Pere amb patata i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat (sense ceba)

20

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga

23

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

24

Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)

25

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata

26

Cigrons saltejats amb bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals en blanc amb oli d'oliva

27

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

30

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

